



12月給食だよ!

幼・小版

寒さに負けない
食事をしよう!

〈土岐市学校給食センター〉
TEL 0572-54-6195
FAX 0572-54-6196



かぜをひかないようにね!

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜やくだもの、魚介類などに多く含まれています。

食事の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

* 主食・主菜・副菜がそろえると栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

体を温めよう!



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事で決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

「今月の地産地消コーナー」

今月の土岐市内産の野菜は、とうがん、はくさい、大根、かぶ、こまつな、ヤーコン、生姜、ねぎ、ゆず、すだち、干し椎茸です。



12月25日の「とき健幸給食」は?

～冬が旬の食材を食べよう～

いいことたくさん冬野菜!

* 甘くておいしい!

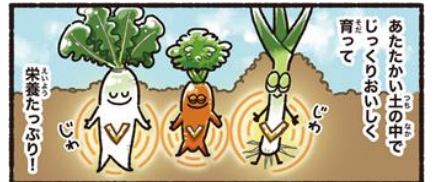
冬野菜は冬の寒さに耐えるために、でんぷんや糖を蓄えます。そのため、糖度の高い野菜が多いです。

* 免疫力を高めてくれる!

ビタミンやカロテンなどの栄養を多く含む冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

この日の給食には、冬野菜がたくさん使われています。

冬野菜を食べて、体を温め、寒い冬を乗り切りましょう。



「とき健幸給食」についての資料がQRコードにて見られます。
ぜひご覧ください。(前日にはデータをアップします)



令和7年12月分 学校給食よていこんだて表



毎日1本
付きます。

給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。
1日に350gを摂るとよいといわれています。



日	曜	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート・その他	しょうりょう 野菜の使用量(g)	
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだ つく 主に体を作るものになる	おも からだ ちょうし との 主に体の調子を整える		しょう 小	ちゅう 中
1	月	みそラーメン	大豆の包み揚げ	もやしの中華あえ	バナナ	90	113
2	火	ゆかりごはん	さばの竜田揚げ	冬野菜のころころ五目豆 とうがんのみそ汁		53	66
3	水	むぎ 麦ごはん	けい 鶏ちゃん	こまつなのすだちあえ かき玉汁		125	156
4	木	しよく 食パン	オムレツ	ほうれん草と里芋のサラダ はくさい 白菜のスープ		59	74
5	金	むぎ 麦ごはん	あ どうふ やさい 揚げ豆腐の野菜あんかけ	ちくぜん に とり だんご じる 筑前煮 鶏団子汁		84	105
	8月	うどん	かきあげ	だいこん ぶたにく に 大根と豚肉のべっこう煮		103	129
9	火	ひじきの炊き込みごはん	とりにく しおこうじ や 鶏肉の塩麹焼き	やさい 豚汁 野菜のおかかあえ		101	126
10	水	カレーライス チョコタッフィ		はくさい 白菜のマリネ		135	169
11	木	こがけ 小型パン・やきそば	こ からあ 小えびの唐揚げ	だいこん ちゅうか 大根の中華サラダ	ミルメークコーヒー	121	151
12	金	むぎ 麦ごはん	みそおでん	かぼちやの天ぷら きゅうりと切干大根の昆布あえ		110	138
15	月	めん ソフト麺ミートソース		いもかりんとう かいそう 海藻サラダ		125	156
16	火	むぎ 麦ごはん	さけの幽庵焼き	ひじきの煮付け だいこん じる 大根のみそ汁		53	66
17	水	わかめごはん	あつあ 厚揚げのごまみそかけ	ヤーコンの梅おかかあえ さわに わん 沢煮椀	ヨーグルト	88	110
18	木	コーンごはん	しろ 白いハヤシシチュー	れんこんチップス にんじん 人参サラダ		200	250
19	金	むぎ 麦ごはん	とりにく づ 鶏肉のレモン漬け	うの花 ゆば い じる 湯葉入りすまし汁		48	60
22	月	ほうとう	ちくわ てん 竹輪の天ぷら	たくあんのごまあえ	みかん	92	115
23	火	ざっく 雑穀ごはん	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き	こうや どうふ たまご ひよし じる 高野豆腐の卵とじ キャベツの日吉みそ汁		72	90
24	水	むぎ 麦ごはん	ツナの卵焼き	ほうれん草とひじきのごまあえ ふのすまし汁		68	85
	25木	コッペパン	ローストチキン	だいこん ふゆ やさい 大根サラダ 冬野菜のクリームシチュー	クリスマスデザート	120	150
26	金	むぎ 麦ごはん	ぶりの照り焼き	かぶの酢の物 す もの としこ りょうり 年越しの料理		125	156

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JAから一部助成を受けています。

※「とき健幸給食」は、ときげんきっ子給食事業として土岐市から助成を受けて実施しています。



「いい歯の日」



「とき健幸給食」の日



12月給食だより

中学版

寒さに負けない
食事をしよう！

〈土岐市学校給食センター〉
TEL 0572-54-6195
FAX 0572-54-6196

かぜをひかないようにね！

かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜やくだもの、魚介類などに多く含まれています。

食事の手洗いを忘れずに！



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

＊主食・主菜・副菜がそろえると栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

体を温めよう！



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

規則正しい生活が一番！



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事で決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

「今月の地産地消コーナー」

今月の土岐市内産の野菜は、とうがん、はくさい、大根、かぶ、こまつな、ヤーコン、生姜、ねぎ、ゆず、すだち、干し椎茸です。



12月25日の「とき健幸給食」は？

～冬が旬の食材を食べよう～

いいことたくさん冬野菜！

＊甘くておいしい！

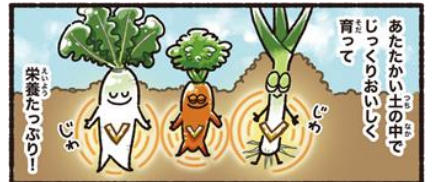
冬野菜は冬の寒さに耐えるために、でんぷんや糖を蓄えます。そのため、糖度の高い野菜が多いです。

＊免疫力を高めてくれる！

ビタミンやカロテンなどの栄養を多く含む冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

この日の給食には、冬野菜がたくさん使われています。

冬野菜を食べて、体を温め、寒い冬を乗り切りましょう。



「とき健幸給食」についての資料がQRコードにて見られます。
ぜひご覧ください。(前日にはデータをアップします)



令和7年12月分 学校給食よていこんだて表



毎日1本
付きます。

給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。
1日に350gを摂るとよいといわれています。



日	曜	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート・その他	しょうりょう 野菜の使用量(g)	
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだ つく 主に体を作るものになる	おも からだ ちょうし との 主に体の調子を整える		しょう 小	ちゅう 中
1	月	みそラーメン	大豆の包み揚げ	もやしの中華あえ	バナナ	90	113
2	火	ゆかりごはん	さばの竜田揚げ	冬野菜のころころ五目豆 とうがんのみそ汁		53	66
3	水	むぎ 麦ごはん	けい 鶏ちゃん	こまつなのすだちあえ かき玉汁		125	156
4	木	しよく 食パン	オムレツ	ほうれん草と里芋のサラダ はくさい 白菜のスープ		59	74
5	金	むぎ 麦ごはん	あ どうふ やさい 揚げ豆腐の野菜あんかけ	ちくぜん に とり だんご じる 筑前煮 鶏団子汁	いっしよく こざかな 一食小魚	84	105
8	月	うどん	かきあげ	だいこん ぶたにく に 大根と豚肉のべっこう煮		103	129
9	火	ひじきの炊き込みごはん	とりにく しおこうじ や 鶏肉の塩麹焼き	やさい 野菜のおかかあえ とん じる 豚汁		101	126
10	水	カレーライス チョコタッフィ		はくさい 白菜のマリネ		135	169
11	木	こがね 小型パン・やきそば	こ からあ 小えびの唐揚げ	だいこん ちゅうか 大根の中華サラダ	ミルメークコーヒー	121	151
12	金	むぎ 麦ごはん	みそおでん	かぼちやの天ぷら きゅうりと切干大根の昆布あえ		110	138
15	月	めん ソフト麺ミートソース		いもかりんとう かいそう 海藻サラダ		125	156
16	火	むぎ 麦ごはん	さけの幽庵焼き	ひじきの煮付け だいこん じる 大根のみそ汁	のり佃煮	53	66
17	水	わかめごはん	あつあ 厚揚げのごまみそかけ	ヤーコンの梅おかかあえ さわに わん 沢煮椀	ヨーグルト	88	110
18	木	コーンごはん	しろ 白いハヤシシチュー	れんこんチップス にんじん 人参サラダ		200	250
19	金	むぎ 麦ごはん	とりにく づ 鶏肉のレモン漬け	うの花 ゆば い じる 湯葉入りすまし汁		48	60
22	月	ほうとう	ちくわ てん 竹輪の天ぷら	たくあんのごまあえ	みかん	92	115
23	火	ざっく 雑穀ごはん	ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き	こうや どうふ たまご ひよし じる 高野豆腐の卵とじ キャベツの日吉みそ汁		72	90
24	水	むぎ 麦ごはん	ツナの卵焼き	ほうれん草とひじきのごまあえ ふのすまし汁		68	85
25	木	コッペパン	ローストチキン	だいこん ふゆ やさい 大根サラダ 冬野菜のクリームシチュー	クリスマスデザート	120	150
26	金	むぎ 麦ごはん	ぶりの照り焼き	かぶの酢の物 としこ りょうり 年越しの料理		125	156

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JA から一部助成を受けています。

※「とき健幸給食」は、ときげんきっ子給食事業として土岐市から助成を受けて実施しています。



「いい歯の日」



「とき健幸給食」の日

土岐市学校給食センター (単位:グラム)

日	12月1日 月	12月2日 火	12月3日 水	12月4日 木	12月5日 金	12月8日 月	12月9日 火	12月10日 水	12月11日 木	12月12日 金										
	味噌ラーメン	ゆかりご飯	麦ごはん	食パン	91 委託麦飯	173 うどん	ひじきの炊き込みごはん	委託麦飯	173 小型パン	30 委託麦飯	173									
	中華めん	180 精白米	65 精白米	70 牛乳	206 牛乳	206 うどん	80 精白米	65 牛乳	206 牛乳	206 牛乳	206									
	豚肉肩	20 ぶちっとモチ玄米	7 精麦	8 オムレツ	揚げ豆腐の野菜あんかけ	だし昆布	1 ぶちっとモチ玄米	7 カレーシチュー	やきそば	みそおでん										
	生姜	0.5 ゆかり粉	2 水	75 オムレツ	50 揚げだし豆腐	60 かつおだし	2 まぐろ油漬け	10 豚肉もも	10 蒸し中華めん	85 大根	50									
	にんにく	0.5 水	75 牛乳	206 油	0.5 (幼小1、中2)	鶏もも肉	20 ひじき	1.5 じゃがいも	50 豚肉もも	15 さといも	20									
	油	0.5 牛乳	206 鶏ちゃん	8 ケチャップ	8 揚げ油	6 油揚げ	3 人参	5 レンズまめ	10 油	1.5 こんにやく(ねじり)	20									
	キャベツ	20 さばの竜田揚げ	鶏もも肉	40 ほうれん草と里芋のサラダ	玉ねぎ	8 干し椎茸	1 ヤーコン	8 人参	25 こしょう	0.02 さつま揚げ	40									
	きくらげ	1 さば	50 にんにく	0.3 さといも	32 えのきたけ	3 かまぼこ	10 干し椎茸	0.5 玉ねぎ	50 いか短冊(皮付き)	10 ミニ厚揚げ(1.5cm角)	30									
	ホールコーン	10 こいくちしょうゆ	2 生姜	0.5 ほうれんそう	3 人参	5 こまつな	15 こんにやく	5 チーズ(とける)	3 玉ねぎ	20 中双糖	4									
	人参	10 生姜	1 清酒	1 むきえだまめ	3 みずな	3 こいくちしょうゆ	6 パター	1 小麦粉	40 キャベツ	40 かつおだし	1									
	ラーメンスープ(味噌)	9 清酒	1 本みりん	1 ホールコーン	8 清酒	0.8 本みりん	2 清酒	2 小麦粉	4 人参	8 赤みそ	6									
	鶏ガラスープ	1.5 でんぶん(じゃが芋)	7 赤みそ	2.5 食塩	0.2 本みりん	0.8 食塩	0.1 三温糖	0.7 カレー粉	0.25 中華だしの素	0.5 清酒	1									
	赤みそ	2 揚げ油	5 油	3 こしょう	0.02 こいくちしょうゆ	2 水	170 うすくちしょうゆ	5 ウスターソース	6 ウスターソース	6 本みりん	1									
	水	145 冬野菜のころころ五目豆	キャベツ	25 マヨネーズハーフ	8 上白糖	0.8 牛乳	206 和風だしの素	0.5 トマトケチャップ	9 やきそばソース	6 水	65									
	牛乳	大豆	8 玉ねぎ	15 白菜のスープ	かつおだし	0.5 かきあげ	水	72 こいくちしょうゆ	3 かき油	0.5 かぼちゃの天ぷら										
	大豆の包み揚げ	人参	8 こまつなのすだちあえ	白菜	35 水	10 玉ねぎ	25 牛乳	206 洋風だしの素	1 しょうが(しそ漬け)	1 かぼちゃ	20									
	大豆の包み揚げ	30 ごぼう	5 こまつな	20 ロースハム	10 でんぶん(じゃが芋)	0.4 ごぼう	15 鶏肉の塩麹焼き	油	1 あおのり	0.3 小麦粉	7									
	(幼小1、中2)	れんこん	5 白菜	40 じゃがいも	20 筑前煮	しらす干し	3 鶏肉もも	50 にんにく	0.6 花かつお	0.5 卵	3									
	揚げ油	3 大根	5 人参	5 水耕ねぎ	5 鶏もも肉	10 さつまいも	10 こしょう	0.02 生姜	0.5 小えびの唐揚げ	食塩	0.2									
	もやしの中華あえ	1 干し椎茸	1 すだち	0.5 洋風だしの素	1 人参	8 小麦粉	20 にんにく	0.1 ローリエ	0.03 小えびの唐揚げ	35 揚げ油	5									
	チンゲンサイ	20 こんぶ	0.5 穀物酢	1 こいくちしょうゆ	1 たけのこ	15 卵	5 塩麹	3.6 ナツメグ	0.02 揚げ油	2 きゅうりと切干大根の昆布あえ										
	もやし	20 水	4 こいくちしょうゆ	2 食塩	0.1 れんこん	10 食塩	0.2 食塩	0.05 クローブ	0.02 大根の中華サラダ	キャベツ	10									
	きゅうり	10 中双糖	2 上白糖	1 こしょう	0.01 ごぼう	15 揚げ油	2 本みりん	1 クミン	0.2 大根	35 人参	3									
	白すりごま	0.8 こいくちしょうゆ	2 花かつお	0.2 油	1 こんにやく	8 大根と豚肉のべっこう煮	油	1 カレー粉	0.25 ホールコーン	8 きゅうり	15									
	白いりごま	0.8 本みりん	1 かき玉汁	水	135 中双糖	1.5 大根	40 野菜のおかかあえ	こしょう	0.02 チンゲンサイ	10 切り干し大根	3									
	こいくちしょうゆ	1.5 とうがんのみそ汁	かつおだし	3 穀物酢	1.5 だし煮干し	2.7 鶏もも	20 ほうれんそう	10 りんごピューレ	5 棒々鶏トッピング	8 塩昆布	1									
	穀物酢	1.5 だし煮干し	2 大根	15 かつおだし	0.5 根深ねぎ	0.5 根深ねぎ	8 キャベツ	35 チャツネ	1 ミルメーク コーヒー	12.5 食塩	0.1									
	ごま油	0.3 とうがん	25 水耕ねぎ	5 大根	1 油	1 油	1 人参	8 牛乳												
	上白糖	1.5 えのきたけ	8 えのきたけ	10 卵	20 油	1 こいくちしょうゆ	2 こいくちしょうゆ	1.5 水												
	バナナ	100 根深ねぎ	5 鶏団子汁	2.5 清酒	20 水	20 中双糖	2 本みりん	1 チョコタッフィ												
			3 うすくちしょうゆ	2.5 鶏団子汁	20 鶏団子汁	20 中双糖	2 本みりん	1 チョコタッフィ												
			7 食塩	0.1 かつおだし	3 かつおだし	3 生姜	0.2 豚汁	1 花かつお												
			150 でんぶん(じゃが芋)	0.5 チンゲンサイ	20 水	20 水	20 豚肉肩	10 ココア												
				2 ほんしめじ	5 ほうれん草入り鶏団子	30 本みりん	20 油	1 ココアの素												
				2 ほうれん草入り鶏団子	30 本みりん	2 ほうれん草入り鶏団子	20 さといも	20 大豆粉												
				3 うすくちしょうゆ	3 食塩	0.1 食塩	15 ごぼう	6 上白糖												
				140 水	140 水	140 水	15 大根	0.01 食塩												
							冷凍豆腐	0.8 水												
							根深ねぎ	5 白菜のマリネ												
							赤みそ	7 白菜												
							だし煮干し	2 大根												
							水	130 きゅうり												
								オリーブ油												
								穀物酢												
								上白糖												
								食塩												
								こしょう												
								0.01												
	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分								
小	688	2.4	661	2.8	606	1.5	596	2.9	643	1.7	715	2.3	664	3	749	1.8	673	2.7	655	2.1
中	887	3.1	896	3.5	778	1.8	810	4.3	877	2.3	910	2.9	803	3.9	965	2.3	853	3.7	871	2.4

日	12月15日 月	12月16日 火	12月17日 水	12月18日 木	12月19日 金	12月22日 月	12月23日 火	12月24日 水	12月25日 木	12月26日 金
	ソフト麺ミートソース	麦ごはん	わかめごはん	コーンごはん	委託麦飯 173	ほうとう	雑穀ごはん	委託麦飯 173	コッペンパン 91	委託麦飯 173
	ソフトめん 90	精白米 70	精白米 70	精白米 65	牛乳 206	きしめん 180	精白米 70	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206
	牛肉ミンチ 10	精麦 8	ぶちっとモチ玄米 7	精麦 6	鶏肉のレモン漬け	だし昆布 1	雑穀米 7	ツナの卵焼き	ローストチキン	ぶりの照り焼き
	豚肉ミンチ 5	水 75	炊き込みわかめ 1.5	ホールコーン 20	鶏肉もも 50	かつおだし 2	水 75	卵 50	鶏肉もも 50	ぶり 50
	大豆ミート 3	牛乳 206	水 75	バター 0.5	清酒 2	油 1	牛乳 206	まぐろ油漬 15	食塩 0.15	清酒 1
	玉ねぎ 60	さけの幽庵焼き	牛乳 206	食塩 0.3	食塩 0.1	豚肉もも 15	豚肉の生姜焼き	玉ねぎ 15	こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 0.5
	人参 25	さけ 50	厚揚げのごま味噌かけ	清酒 1	こしょう 0.02	人参 10	豚肉肩 55	たけのこ 8	にんにく 0.3	生姜 0.5
	マッシュルーム 7	うすくちしょうゆ 3	厚揚げ 50	水 75	でんぶん(じゃが芋) 6	油揚げ 5	生姜 0.5	干し椎茸 1	ぶどう酒(白) 2	油 0.5
	トマトケチャップ 15	本みりん 2	(幼小1、中2)	牛乳 206	揚げ油 2	白菜 20	清酒 1.5	水耕ねぎ 5	小麦粉 3	こいくちしょうゆ 2
	トマトビュレ 18	清酒 2	油 1	白いハヤシチュー 1	上白糖 3	かぼちゃ 20	こいくちしょうゆ 0.5	上白糖 1.5	油 1	本みりん 2
	ウスターソース 5	ゆず 5	赤みそ 8	牛肉もも 40	うすくちしょうゆ 2	根深ねぎ 5	油 2	うすくちしょうゆ 1.5	大根サラダ	三温糖 2
	チーズ(とける) 1.5	油 1	中双糖 6	生姜 0.1	レモン果汁 2	ミックス味噌 10	生姜 0.8	和風だしの素 0.2	大根 35	でんぶん(じゃが芋) 0.4
	三温糖 1	ひじきの煮付け	本みりん 1	油 0.5	水 6	水 130	こいくちしょうゆ 2	油 1	ホールコーン 10	水 6
	洋風だしの素 1.5	ひじき 2.2	清酒 1	食塩 0.12	でんぶん(じゃが芋) 0.1	牛乳 206	清酒 1	アルミカップ 1	こまつな 15	かぶの酢の物
	食塩 0.05	人参 5	白すりごま 2	こしょう 0.02	うの花 20	竹輪の天ぷら	本みりん 1	ほうれん草とひじきのごまあえ	和風ドレッシング 8	かぶ 42
	こしょう 0.01	竹輪カット 5	白いりごま 2	ぶどう酒(白) 2	おから 20	竹輪 40	三温糖 0.3	ほうれんそう 20	冬野菜のクリームシチュー	かぶ(葉) 8
	ローリエ 0.01	さやいんげん 5	中双糖 8	人参 0.8	人参 10	(幼小1小2中3)	でんぶん(じゃが芋) 0.2	ひじき 1.8	かぶ 30	穀物酢 3
	クローブ 0.02	干し椎茸 0.5	ヤーコンの梅おかかあえ	人参 5	竹輪カット 5	小麦粉 10	水 5	人参 10	白菜 20	上白糖 3
	ナツメグ 0.02	油揚げ 3	ヤーコン 15	玉ねぎ 80	根深ねぎ 10	卵 2.5	高野豆腐の卵とじ	白すりごま 1	さけ 角切り 10	食塩 0.3
	水 55	油 1.5	大根 30	きくらげ 0.1	干し椎茸 0.5	食塩 0.2	玉ねぎ 25	白いりごま 1	人参 10	年越しの料理
	上新粉 3.5	中双糖 1	みずな 5	マッシュルーム 10	油揚げ 4	揚げ油 3	人参 8	三温糖 1.2	さといも 20	大根 50
	バター 0.5	うすくちしょうゆ 2	刻み梅 0.2	こまつな 10	油 0.5	たくあんのごまあえ	凍り豆腐 4	こいくちしょうゆ 1.8	油 0.5	さといも 20
	油 0.2	本みりん 1	うすくちしょうゆ 1.5	洋風だしの素 1	ごま油 1.5	千切たくあん 12	干し椎茸 0.5	ふのすまし汁	上新粉 2	人参 15
	牛乳	和風だしの素 0.5	上白糖 1	バター 3	こいくちしょうゆ 25	きゅうり 3	さやいんげん 25	かつおだし 3	オリーブ油 0.5	ごぼう 10
	いもかりんとう	白すりごま 1	花かつお 0.5	小麦粉 3	中双糖 2	切り干し大根 3	卵 25	玉ふ 2	レンズまめ 15	こんにやく 10
	さつまいも 50	白いりごま 1	沢煮庵 10	レンズまめ 10	清酒 1	白すりごま 1	油 1	冷凍豆腐 25	ローリエ 0.01	鶏もも肉 10
	揚げ油 3	水 4	油 1	チーズ(とける) 6	本みりん 1	本みりん 1.5	うすくちしょうゆ 2	根深ねぎ 10	チーズ(とける) 1.5	油 1
	上白糖 2	大根のみそ汁	かつおだし 3	牛乳 25	和風だしの素 0.5	しろしょうゆ 0.5	中双糖 1	えのきたけ 10	洋風だしの素 1	干し椎茸 0.5
	食塩 0.01	だし煮干し 25	豚肩肉千切り 10	豆乳 10	水 65	湯葉入りすまし汁	本みりん 0.5	うすくちしょうゆ 3	食塩 0.1	油揚げ 5
	水 1.2	大根 35	ごぼう 10	水 65	湯葉入りすまし汁	かつおだし 3	かつおだし 10	食塩 0.1	こしょう 0.02	糸昆布 0.5
	海藻サラダ	えのきたけ 10	たけのこ 10	れんこんチップス 3	かつおだし 5	湯葉 5	水 10	本みりん 1	牛乳 25	こいくちしょうゆ 3.5
	海藻ミックス 0.9	根深ねぎ 8	人参 8	れんこん 40	湯葉 5	湯葉 5	キャベツの日吉みそ汁	水 160	豆乳 10	中双糖 1
	きゅうり 15	ミックスみそ 7	こまつな 10	揚げ油 3	こまつな 20	こまつな 20	だし煮干し 4	水 150	水 65	本みりん 2
	キャベツ 25	水 150	うすくちしょうゆ 3	食塩 0.1	えのきたけ 10	えのきたけ 10	水 30	キャベツ 30	クリスマスデザート 30	食塩 0.1
	青じそドレッシング 8	のり佃煮(中学のみ) 8	本みりん 1	こしょう 0.02	根深ねぎ 8	根深ねぎ 3	えのきたけ 10	えのきたけ 10		かつおだし 2
			食塩 0.2	人参サラダ 45	うすくちしょうゆ 0.1	うすくちしょうゆ 3	油揚げ 3	水耕ねぎ 5		水 70
			こしょう 0.01	人参 1	食塩 2	食塩 155	油揚げ 3	水耕ねぎ 7		
			水 160	パセリ 0.01	本みりん 6		水耕ねぎ 7			
			ヨーグルト 70	食塩 0.01	水 6					
				青じそドレッシング						

* 食材の分量は、3,4年の分量になっています。

* 入荷都合等により、献立もしくは材料、産地を変更する場合がありますので、ご了承ください。

* 給食で使用する食材については、給食センターのホームページに掲載しています。

(不明な点については、給食センターに問い合わせてください。)

アドレス <http://www.city.tokai.lg.jp> (土岐市) → 「ときこ子育て応援サイト」 → 「目的から探す」 → 「教育・学校」 → 「学校教育」 → 「学校給食」 → 「給食だより<<最新月号>>」をクリックしてください。

[学校給食加工品の原材料の明細について]

アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>（土岐市）→「とぎっこ子育て応援サイト」→「目的から探す」→「教育・学校」→「学校教育」→「学校給食」→「給食だより<<最新月号>>」をクリックしてください。